



**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ
“ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ-BIRDS”**

“BIRDS” ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ-ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
Νικοδήμου 2 & Μαβίλη, ΚΑΣΤΕΛΛΑ – Τηλ. 210 - 41 73 341
“ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ” ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
Διστόμου 7-9, Πειραιάς – Τηλ. 210 - 41 10 595-6
www.pedagogiki-birds.gr , e-mail: pedbirds@otenet.gr

**Κέντρο Εξειδικευμένης Εκπαιδευτικής-Παιδαγωγικής Παρέμβασης
& Συμβουλευτικής (Κ.Ε.Ε.Π.Π.Σ.)**

**ΜΕΤΑΒΑΣΕΙΣ – ΠΡΩΤΙΕΣ
Από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό
Προετοιμασία για την πρώτη μέρα στο Σχολείο**

Από την ημέρα που γεννήθηκε το παιδί σας, υπήρξατε οι σημαντικότεροι δάσκαλοί του.

Και θα παραμείνετε σημαντικοί δάσκαλοι και ένα πρότυπο για τα παιδιά σας μέσα στο σπίτι.

Η μετακίνησή του στο σχολείο – το όποιο σχολείο - φέρνει και κάποιες αλλαγές στο ρόλο σας, αλλά δεν τον ακυρώνει, ούτε τον παραμερίζει. Απλώς τον κάνει απαιτητικότερο.

Τα παιδιά σας θα σας χρειάζονται πάντα. Αλλά κάθε φορά και με διαφορετικό τρόπο.

Για να έχει τα αναμενόμενα αποτελέσματα η φοίτηση κάθε παιδιού στο Δημοτικό Σχολείο και κυρίως για να γίνει ένα πετυχημένο ξεκίνημα χρειάζεται να έχουν αναπτυχθεί κατά την προσχολική ζωή του μια σειρά από δεξιότητες : σωματικές – κινητικές – νοητικές .

Πρωτίστως, όμως, χρειάζεται να έχει αναπτύξει, κυρίως μέσα από το παιχνίδι, Σωστές Συνήθειες Δουλειάς: συγκεντρώνεται, προσέχει, αφοσιώνεται σε αυτό που κάνει, φροντίζει να ολοκληρώνει, δεν εγκαταλείπει στις δυσκολίες, επιδιώκει να έχει αποτελέσματα.

Για ένα επιτυχημένο ξεκίνημα στο Σχολείο, είναι σημαντικό για τα παιδιά :

- 1. Να φτάσουν στην είσοδό του έχοντας διαμορφώσει μια θετική εικόνα για αυτό :**
 - Με συζητήσεις στις οποίες θα τονίζονται τα θετικά της σχολικής ζωής, χωρίς υπερβολές ή μηνύματα που μπορεί να παρερμηνευτούν από το παιδί.
 - Με κάποια οικογενειακή γιορτή – σαν αυτές της μετάβασης – με τα σχετικά δωράκια, και κυρίως
 - Με την εδραίωση στο παιδί της πεποίθησης ότι στις νέες εμπειρίες του θα έχει την αμέριστη συμπαράστασή σας.
- 2. Να έχουν λάβει μέρος στις προετοιμασίες : συμμετοχή στην αγορά και προετοιμασία του εξοπλισμού. ...**

3. Η πρώτη επαφή με τη σχολική εργασία και μέθοδο, είναι προτιμότερο, να γίνει στο σχολείο.

Η προετοιμασία του παιδιού σε μαθήματα δεν φέρνει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

4. Να είναι σε θέση να αυτοεξυπηρετούνται: αισθάνονται πιο άνετα στο σχολείο – ισχύει και για το νηπιαγωγείο - και ενισχύεται η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθησή τους όταν μπορούν :

- να ντύνονται μόνα τους,
- να κουμπώνουν τα ρούχα τους ή να δένουν τα παπούτσια τους,
- να χρησιμοποιούν την τουαλέτα του σχολείου,
- να πλένονται,
- να τρώνε μόνα τους ... και γενικά
- να ικανοποιούν μόνα τους τις μικρές καθημερινές ανάγκες τους .

Αν δεν τα καταφέρνουν ακόμα, μην το κάνετε μεγάλο ζήτημα. Μην τα αγχώνετε. Μόνο κάντε κάτι!

5. Να αποκτήσουν απλά και πρακτικά ρούχα και σχολικό εξοπλισμό : οι σάκες τους να είναι ελαφριές,

οι κασετίνες τους πρακτικές και όχι εξεζητημένες, τα τετράδιά τους πρακτικά και μακριά από προσκολλήσεις σε τηλεοπτικές φιγούρες.

6. Να συνηθίσουν στη ζωή με πρόγραμμα και όρια. Πάντα έτσι πρέπει να είναι, αλλά ιδιαιτέρως για τα παιδιά της πρώτης ημέρας είναι καλό να τα αποσπάσουμε από τη ραστώνη του καλοκαιριού και να φροντίσουμε να ενταχθούν σε ένα πρόγραμμα πρωινής έγερσης. Δεν πρέπει το πρωινό ξύπνημα για το σχολείο να ταυτιστεί με αρνητικά συναισθήματα. Διευκολύνεται η προσαρμογή τους στο σχολείο και τις απαιτήσεις του, όταν στο σπίτι υπάρχει πρόγραμμα σχετικά με τις ώρες και συνήθειες φαγητού, ύπνου, παιχνιδιού ή άλλων δραστηριοτήτων.

7. Να γνωρίζουν την έννοια του καθήκοντος. Τα παιδιά – και όχι μόνο αυτά - τείνουν να επικεντρώνουν την προσοχή τους στα δικαιώματά τους και αγνοούν ή παραμελούν υποχρεώσεις και καθήκοντα. Όσο πιο νωρίς τα ενσωματώσουν στο σύστημα αξιών τους τόσο το καλύτερο.

8. Να έχουν αποκτήσει επαρκή αυτοέλεγχο ώστε να μπορούν να υποστηρίξουν την παρατεταμένη προσοχή, τη συγκέντρωση, την επιμονή και όλα τα άλλα χαρακτηριστικά των Σωστών Συνηθειών Δουλειάς.

9. Τελευταίο, αλλά όχι τελικό :

- Δώστε τους το χρόνο σας : ποιοτικό, όχι κατ' ανάγκην ποσοτικό.
- Σεβαστείτε το ρυθμό ανάπτυξής τους και τον τρόπο με τον οποίο κατανοούν και ερμηνεύουν τον κόσμο, τα πράγματα, τις ιδέες, τα δεδομένα ή τα γεγονότα.
- Ενισχύετε τα δυνατά τους στοιχεία και να επαγρυπνεείτε ώστε να επισημαίνετε το πως δείχνουν κάθε φορά που καταφέρνουν κάτι δύσκολο ή έχουν ξεπεράσει κάτι δυσάρεστο. **Αναδεικνύετε την αγάλλιαση της αίσθησης τού ... «Τα κατάφερα!»**
- Βοηθήστε τα να έχουν επιτυχίες και επενδύστε σε αυτές. Η επιβράβευση των επιτυχιών ενισχύει την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθησή τους.
- Προσπαθήστε να τα κρατάτε μακριά από πάσης φύσεως οθόνες.

Οι αγωνίες της πρώτης μέρας :

αποχωρισμός, διαχείριση του καινούργιου – χώρου, προσώπων-, προβλεπτικότητα

1. Να τείνετε «ευήκοοι ους», να αφουγκράζεστε τις ανησυχίες και αγωνίες τους και να διαθέτετε χρόνο να τις ακούτε, να τις συζητάτε, να αναζητάτε κάθε φορά πρακτικούς τρόπους αντιμετώπισης.
 - Αποδέχστε τα συναισθήματά τους και αποφεύγετε να τα αντιμετωπίζετε με ορθολογισμό ή διαβεβαιώσεις του τύπου : «Α, αυτό δεν είναι τίποτα, μη σε απασχολεί, θα έχεις δίπλα σου εμένα».
 - Αντιθέτως δείχνετε ενδιαφέρον και παρακινείτε το παιδί να εκφραστεί : «Α χα ! Δείχνεις να σε απασχολεί κάτι. Για πες μου; Δεν μπορεί, κάποια λύση θα βρεθεί !».
 - Για την αγωνία αποχωρισμού φροντίζετε να τους θυμίσετε παρόμοιες περιπτώσεις τις οποίες αντιμετώπισαν με επιτυχία και ένιωσαν και πιο δυνατά. Προϋπόθεση είναι να έχετε αξιοποιήσει αντίστοιχες εμπειρίες του παρελθόντος και να τις έχετε αναδείξει τονίζοντας τα θετικά συναισθήματά τους.
2. Για τη διαχείριση του καινούργιου φροντίζετε να επισκεφτείτε από πριν το Σχολείο του, να τους γνωρίσετε πρόσωπα και να εξερευνήσετε χώρους : αίθουσες, τουαλέτες, καντίνα, προαύλιο. Εξυπακούεται ότι έχετε κάνει μόνοι σας αναγνωριστική επίσκεψη και έχετε ενημερώσει πρόσωπα του σχολείου ώστε να μην υπάρξουν δυσάρεστοι αιφνιδιασμοί του παιδιού και η όλη κίνησή σας καταλήξει ως μια αρνητική εμπειρία.
3. Για την περίπτωση δυσκολιών αποχωρισμού καλό είναι να γνωρίζετε ότι κάτι τέτοιο συνήθως αντανακλά το άγχος αποχωρισμού των Γονέων και προς τα εκεί θα πρέπει να στραφούν η προσοχή και οι ενέργειές σας.
4. Καλύπτετε την ανάγκη του για προβλεπτικότητα, κυρίως για την παραλαβή του κατά τις πρώτες ημέρες.

Διαχείριση του άγχους του παιδιού

1. Αρκετό καιρό πριν, φυσιολογικά, αβίαστα και σε ανύποπτο χρόνο, αναφέρεστε στην επικείμενη μετάβαση του παιδιού στην πρώτη τάξη ή στο καινούργιο σχολείο του, εφόσον πρόκειται για μετεγγραφή, κατά τη φάση παιχνιδιού που κάνετε μαζί του φροντίζοντας να είστε αρκετά χαλαροί.
2. Είστε προετοιμασμένοι να απαντάτε, όσο πιο φυσιολογικά γίνεται, σε ερωτήματά του που αναφέρονται στις συνήθειες συνθήκες της σχολικής ζωής. Είναι προτιμότερο να ανταποκρίνεστε σε δικά του ερωτήματα και να μην πηγαίνετε γυρεύοντας, όπως : «Έλα τώρα να συζητήσουμε για το τι θα συναντήσεις στο σχολείο σου». Ανταποκρινόμενοι σε σχετικά ερωτήματά του τού περιγράφετε μια τυπική μέρα, τού εξηγείτε το πόσα καινούργια πράγματα θα μάθει και τονίζετε τη δυνατότητα που θα αποκτήσει να κάνει πράγματα μόνο του και να μην έχει ανάγκη να τού διαβάσουν οι άλλοι τις αγαπημένες του ιστορίες και παραμύθια ή να το βοηθούν να γράφει. **Επενδύετε έτσι στη βαθιά επιθυμία του για αυτονομία** πράγμα το οποίο αποζητούν και τα μωρά (Θυμηθείτε πόση αγαλλίαση δείχνει το πρόσωπό τους όταν καταφέρνουν να κάνουν κάτι πρωτόγνωρο για την ηλικία τους ή αξιοποιήστε αντίστοιχες εμπειρίες του παιδιού σας : «Γιατί νομίζεις ότι το μωρό αντιδρά έτσι ! Κατάφερε κάτι που δεν μπορούσε ως τώρα. Έτσι

γίνεται με όλους μας»). **Ή του μιλάτε για τις νέες παρέες (ΟΧΙ καινούργιους φίλους) που θα αποκτήσει και για τους παλιούς γνωστούς του Νηπιαγωγείου που θα συναντήσει.**

3. **Δεν αντιδράτε με άγχος και δεν βιάζεστε να αποκαταστήσετε την τάξη πραγμάτων, αν το παιδί σας δείξει εμφανώς αγχωμένο. Όπως είπαμε και πιο πριν, αποδέχστε τα συναισθήματά του και αντιδράτε σωκρατικά : «Δείχνεις να σε ανησυχεί κάτι, τι είναι αυτό που σε κάνει να ανησυχείς»; Με αυτόν τον τρόπο τού περνάτε την ετοιμότητά σας να συζητήσετε το θέμα, του δίνετε την ευκαιρία να εκφραστεί, να το ακούσετε, μαθαίνετε για τα συναισθήματα και τις έγνοιες που το διακατέχουν, οικοδομείτε τις βάσεις για αντίστοιχες μελλοντικές διερευνήσεις και χτίζετε μια σχέση εμπιστοσύνης. Σπεύδοντας να το καθησυχάσετε, λέγοντάς του ότι δεν πρέπει να νιώθει έτσι, του ακυρώνετε αυτό που νιώθει και παρεμποδίζετε τη συναισθηματική του έκφραση.**
4. **Μην αποθαρρύνεστε, αν δεν έχετε άμεσα αποτελέσματα. Συνεχίζετε ήρεμα να του εξηγείτε ότι όλοι οι άνθρωποι, ακόμη κι εσείς, μπορεί να αισθάνονται ανήσυχoi και αγχωμένοι όταν κάνουν κάτι για πρώτη φορά .Μπορείτε να αναφερθείτε, χωρίς καμιά δραματικότητα ή υπερβολή, και σε δικές σας εμπειρίες της πρώτης μέρας στο σχολείο. Χρειάζεται μόνο προσοχή ώστε να μην αναδειχθεί ένας ευάλωτος γονιός τη στιγμή που επιχειρείτε να λειτουργήσετε ως στήριγμά του και έτσι πρέπει να παραμείνετε. Θυμάστε αυτό που λέει η λαϊκή σοφία : «Όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, το σημαντικό είναι το τι κάνουμε με αυτά». Αναφέρεστε σε συναισθήματά σας (δύσκολα, αλλά φυσιολογικά και αποδεκτά) τα οποία έδωσαν τη θέση τους σε συναισθήματα ικανοποίησης και χαράς, αφού τελικά περνούσατε ευχάριστα στο σχολείο.**
5. **Για το ενδεχόμενο να βγάλει το παιδί σας άγχος για το τι θα κάνει, αν δεν έχει κανένα άλλο παιδάκι να παίξει, ο χειρισμός σας θα χρειαστεί να ξεκινήσει από εμπειρίες του στην παιδική χαρά ή την παραλία κατά τα νηπιακά του χρόνια και να αντλήσετε αντίστοιχα παραδείγματα και αν δεν υπάρχουν εμπειρίες, τότε του περνάτε το μήνυμα : «Σωστά λες, και τι θα μπορούσες να κάνεις εσύ;». Απώτερος στόχος σας θα είναι το παιδί να βρει μόνο του μια λύση ή να την υπαινιχθείτε εσείς έμμεσα : «Λες να μην υπάρχουν και άλλα παιδάκια που θα νιώθουν έτσι;». ή «Πως θα σου φαινόταν, αν ένα παιδάκι μόνο του ερχόταν και σου έλεγε : Πώς σε λένε; Θέλεις να περπατήσουμε μαζί στο προαύλιο ή θέλεις να σου δείξω το αρκουδάκι που έχω στην τσέπη μου;». Παρακινείτε, έμμεσα, το παιδί σας να παίρνει πρωτοβουλίες και να λύνει μόνο του πρακτικά θέματα και να μην τα περιμένει όλα από τη Μαμά (Μαμά διψάω ! και ... να τρέχει η Μαμά να τού φέρνει νερό ή χυμό). Επίσης είναι σημαντικό να ξέρει το παιδί σας ότι στο προαύλιο υπάρχουν δασκάλες και δάσκαλοι και θα ευχαριστηθούν να το ακούσουν και να βοηθήσουν.**
6. **Εξοπλισθείτε με καλή διάθεση και πηγαίο κέφι κατά την πρώτη ημέρα που θα συνοδέψετε το παιδί σας στο Σχολείο του. Ακόμη και αν υπάρχει σχολικό αυτοκίνητο είναι σημαντικό να είστε δίπλα του και να παραδώσετε εσείς οι ίδιοι το παιδί σας στη δασκάλα του ή να το συνοδεύσετε ως την τάξη του. Καθησυχάστε το, αγκαλιάστε το, δώστε του ένα φιλί και χαιρετήστε εγκάρδια τη δασκάλα του. Υπάρχει το σπάνιο ενδεχόμενο να μην ξεκολλάει από πάνω σας, να μη θέλει να σας αποχωριστεί. Αυτό είναι ένα σοβαρό θέμα για το οποίο είχατε αντίστοιχα μηνύματα και, μάλλον, τα προσπεράσατε. Οι προτάσεις για**

το τι κάνουμε δεν θα αναπτυχθούν εδώ. Ξεφεύγουν από το σκοπό του παρόντος σημειώματος. Σίγουρα θα χρειαστεί οπωσδήποτε να κάνετε κάτι με τη βοήθεια ειδικού.

7. Είναι σημαντικό για κάθε παιδί να έχει ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα και να λειτουργεί με βάση αυτό. Τώρα που γίνεται μαθητής ή μαθήτρια θα χρειαστεί να το βοηθήσετε να εντάξει και δραστηριότητες που θα περιλαμβάνουν συγκεκριμένη εργασία και αργότερα τη μελέτη του, παιχνίδι, ξεκούραση, συγκεκριμένες ώρες φαγητού ή κολατσιού και ύπνου, προετοιμασία για την επόμενη, συγκεκριμένες ώρες ενασχόλησης με τηλεόραση ή άλλης φύσεως οθόνες. Μη μετατρέπετε την τηλεόραση ή τον υπολογιστή ή την ταμπλέτα σε baby sitter.
8. Μην το φορτώνετε με υποχρεώσεις και εξωσχολικά προγράμματα. Στη θέση τους βάλτε παιχνίδι με συνομηλίκους, ό,τι πιο σημαντικό για την υγιή ανάπτυξη και εξέλιξή του. Θα κερδίσει περισσότερα !

Ηλίας Νέλλας
Σχολικός Ψυχολόγος